

## Konseling Pastoral dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita *Anxiety Disorders*

Ruth Caroline Mengga<sup>1</sup>, Yanto Paulus Hermanto<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Correspondence: [carolien0507@gmail.com](mailto:carolien0507@gmail.com)

### Abstract

Everyone is no exception to feeling anxious about something. Anxiety can be caused by biological factors. Millennials with anxiety disorder, which continues to increase in number from year to year with various triggering factors, are often cornered due to stigma and cynical views about lack of faith. Scientific studies have shown that genes and nervous system disorders also contribute to anxiety disorders. Through a literature study that explores anxiety as a health disorder, a pastoral counseling approach that focuses on psychological well-being, and an analysis of the characteristics of the millennial generation, a concept is obtained that can help pastoral counselor services in dealing with millennial congregations suffering from anxiety disorder. Pastoral counseling as a companion to medical treatment and psychotherapy is effective because it is based on the word of God. Gradual and holistic recovery can be achieved through pastoral counseling methods that prioritize the psychological well-being of anxiety sufferers.

**Keywords:** *anxiety disorder; millennial congregations; pastoral counselling; psychological well-being*

### Abstrak

Setiap orang tidak terkecuali pernah merasa cemas karena sesuatu hal. Kecemasan bisa saja disebabkan karena faktor biologis. Jemaat milenial penderita *anxiety disorder* yang terus meningkat jumlahnya dari tahun ke tahun dengan berbagai faktor pemicu, sering kali tersudut karena stigma dan pandangan sinis tentang kurangnya iman. Padahal penelitian-penelitian ilmiah menunjukkan gangguan faktor gen maupun sistem syaraf juga memiliki andil dalam gangguan kecemasan seseorang. Melalui studi literatur yang mengupas tentang *anxiety* sebagai sebuah gangguan kesehatan, pendekatan konseling pastoral yang berfokus pada kesejahteraan psikologis, serta analisa karakteristik generasi milenial, didapat sebuah konsep yang dapat membantu pelayanan konselor pastoral dalam menangani jemaat milenial yang menderita *anxiety disorder*. Konseling pastoral sebagai pendamping pengobatan medis dan psikoterapi menjadi efektif karena berlandaskan firman Tuhan. Pemulihan bertahap dan holistik dapat tercapai melalui metode konseling pastoral yang mengutamakan kesejahteraan psikologis penderita *anxiety*.

**Kata Kunci:** *gangguan kecemasan; jemaat milenial; kesejahteraan psikologis; konseling pastoral*

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sesuatu yang manusiawi. Tidak ada satu orang pun yang tidak pernah mengalami rasa cemas dalam hidupnya. Sesekali cemas akan sesuatu adalah hal yang normal.<sup>1</sup> Bagi seorang yang sangat berani sekalipun, tetaplah membutuhkan rasa takut dan cemas untuk menjaga dan melindungi diri.<sup>2</sup> Perasaan gelisah/cemas pada diri setiap orang bisa saja menjadi bermanfaat, contohnya pada saat mengikuti ujian, wawancara, atau perlombaan, kecemasan dapat membantu untuk meningkatkan kinerja dan kewaspadaan. Meskipun jika kecemasan terlalu berlebihan akan berefek pada berkurangnya kinerja.<sup>3</sup> Ini berarti kecemasan dalam kadar tertentu berguna bagi individu.

Peoride waktu terakhir ini, penderita *anxiety disorder* meningkat dengan tajam. Laporan *World Health Organisation* pada Maret 2022 bahwa prevalensi kecemasan dan depresi global meningkat 25 persen. Dalam rilis September 2023 WHO mencatat ada 4% dari populasi global mengalami *anxiety disorder*.<sup>4</sup> Tinjauan komprehensif dampak covid-19 terhadap kesehatan jiwa yang meliputi studi *global of burden disease* terbaru, mengungkapkan bahwa pandemi ini telah memengaruhi kesehatan jiwa anak muda, sehingga memiliki resiko bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, dan perempuan terlebih yang telah memiliki gangguan kesehatan lain sebelumnya, memiliki peluang gangguan kesehatan mental lebih besar lagi.<sup>5</sup> Terlepas dari efek pandemi global, kecemasan di kalangan generasi milenial yang telah sangat mengkhawatirkan ini, dipicu antara lain oleh budaya dimana milenial ini berkembang yang juga melibatkan proses dalam kehidupannya merupakan tantangan bagi generasi milenial, seperti proses biologis (perubahan fisiologis, perubahan seksual, perubahan emosional), proses kognitif (berkembangnya pemikiran abstrak, egosentris, kritis, kreatif), proses psikologis (identitas diri, respon emosional, masalah etnis, penyesuaian psikologis), sosial (pengharapan masyarakat, orangtua, harapan diri), proses perkembangan moral dan spiritual.<sup>6</sup> Kondisi setiap tantangan yang harus dihadapi generasi milenial ini ditambah

---

<sup>1</sup> National Institute of Mental Health, "Gangguan Kecemasan," last modified 2023, accessed December 8, 2023, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>.

<sup>2</sup> Unicef, "What Is Anxiety? Feelings of Anxiety among Children Are Preventable and Treatable," last modified 2022, <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>.

<sup>3</sup> Katryn Geldard and David Geldard, *Konseling Remaja*, Terjemahan. (Pustaka Pelajar, 2011).96

<sup>4</sup> WHO, "ANXIETY DISORDER," last modified 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

<sup>5</sup> World Health Organization, "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide," last modified 2022, <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.

<sup>6</sup> Geldard and Geldard, *Konseling Remaja*.11-29

dengan kehidupan di era digitalisasi yang memudahkan setiap pencapaian maupun kegagalan terekspose melalui rekam jejak digital, semakin memicu kecemasan.

*Anxiety disorder* yang merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang menurut WHO telah mendatangkan kerugian sebesar US\$ 1 triliun setiap tahunnya dan terjadi 800.000 kasus kematian akibat bunuh diri setiap tahunnya dialami oleh kaum muda, dan juga orang dengan kesehatan mental yang bermasalah sering mengalami pelanggaran hak azasi manusia, diskriminasi, dan stigma.<sup>7</sup> Dalam sensus penduduk Indonesia di 2020 menunjukkan dominasi kaum milenial berusia 24-39 tahun sebesar 25,87 persen dan generasi Z yang berusia 8-23 tahun sebesar 27,94 persen.<sup>8</sup> Ini berarti, jika kesehatan mental generasi milenial tidak mulai diperhatikan, maka setiap tahunnya akan mengalami peningkatan penderita secara terus menerus.

Bagi orang-orang dengan *anxiety disorder*, gangguan kecemasan dipengaruhi tidak hanya oleh sekedar kekhawatiran dan kecemasan sementara, tapi ini tidak mudah dihilangkan bahkan dapat menjadi semakin buruk dengan berjalannya waktu.<sup>9</sup> Karena selain faktor lingkungan dan stress, faktor genetik dan faktor biologis (senyawa kimia dalam otak) pun disinyalir menjadi penyebab *anxiety disorder*.<sup>10</sup>

Menurut Ryff, seseorang penting untuk memiliki *psychological well-being* yang membantunya agar dapat mampu menjalani hidup dengan positif, membangun relasi yang baik dengan orang lain, juga mampu menerima masa lalunya, sehingga ia dapat mengembangkan dirinya dan dapat menemukan makna hidupnya.<sup>11</sup> *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dapat membantu seseorang mengatasi kecemasannya.

Gereja melalui program konseling pastoral menjadi hal yang sangat memegang peranan penting dalam hal ini. Layanan konseling pastoral hadir bagi individu yang memerlukan dukungan dan bantuan terhadap masalah yang dihadapinya. Melalui sesi konseling, klien atau konseli berharap bahwa masalah

---

<sup>7</sup> WHO, "The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health," *The WHO special initiative for mental health (2019-2023)* (2023), <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981>.

<sup>8</sup> Badan Pusat Statistik, "Hasil Sensus Penduduk 2020 Indonesia," *Bps.Go.Id*, no. 27 (2021).

<sup>9</sup> National Institute of Mental Health, "Gangguan Kecemasan."

<sup>10</sup> Anastasia Biromo SpKJ, "GANGGUAN KECEMASAN," *Siloam Hospital Website*, last modified 2023, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/anxiety-disorder>.

<sup>11</sup> Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989).

yang mereka alami dapat diatasi. Konseling pastoral memiliki tujuan untuk mengembalikan kesejahteraan secara menyeluruh. Selain memulihkan hubungan dengan sesama manusia, pemulihan yang lebih fundamental adalah hubungan dengan Tuhan, sehingga individu dapat mengalami penyembuhan secara holistik.<sup>12</sup>

Ini yang kemudian menjadi masalah, jika *anxiety* yang dialami jemaat milenial itu dipicu oleh faktor genetik atau faktor biologis yang terjadi diluar kendali penderitanya. Dalam konseling pastoral, pemahaman yang cukup serta empati konselor terhadap konseli adalah hal yang penting agar tidak timbul kecurigaan terlebih stigma “kurang beriman” yang dapat menghalangi proses konseling. Gravity Leadership dalam sebuah artikelnya menulis tentang stigmatisasi dalam gereja mengenai penyakit mental, termasuk kecemasan, serta mengenai beberapa mitos antara lain seperti orang Kristen tidak boleh sakit jiwa, depresi, dan cemas adalah dosa, sehingga ketika generasi milenial mengalami *anxiety disorder* menjadi semakin cemas karena ketakutan mendapatkan stigma dari gereja.<sup>13</sup> Emotional Health For All (EHFA) bersama-sama Yayasan Kesehatan Umum Kristen (Yakkum) serta Black Dog Institute menggagas deklarasi Relio Mental Health Indonesia pada 29 Oktober 2022 dengan menggunakan agama sebagai cara untuk mengakhiri stigma kesehatan mental, agar setiap orang dapat mencari bantuan kesehatan mental tanpa didiskriminasi atau distigmatisasi.<sup>14</sup>

Oleh karena itu, pokok masalah dalam penelitian ini adalah untuk mencari jawaban bagaimana konseling pastoral dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis jemaat milenial yang mengalami *anxiety disorder*.

Jurnal ilmiah ini berbeda dengan penelitian terdahulu, tentang *Peran Pastoral Konseling yang Berdampak bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda*, dimana penelitian itu menyoroti dampak konseling pastoral untuk pertumbuhan rohani,<sup>15</sup> juga berbeda dengan penelitian yang berjudul *Spiritualitas Kristen dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Ansietas* yang menekankan objek penelitian terhadap tingkat spiritualitas,<sup>16</sup> dalam jurnal yang berjudul *Peran Pendeta dalam*

---

<sup>12</sup> Christo Calvaneoza and Yanto Hermanto, “Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda,” *Missio Ecclesiae* 12, no. 1 (2023).

<sup>13</sup> Gravity Leadership, “Mental Health and Church,” <https://gravityleadership.com/mental-health-church/>.

<sup>14</sup> Ardhiye Indah, “Deklarasi Relio-Mental Health Indonesia, Kalahkan Stigma Kesehatan Jiwa Dengan Pendekatan Agama,” *TribunJogja* (Jogja, October 2022), <https://jogja.tribunnews.com/2022/10/10/deklarasi-relio-mental-health-indonesia-kalahkan-stigma-kesehatan-jiwa-dengan-pendekatan-agama>.

<sup>15</sup> Calvaneoza and Hermanto, “Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda.”

<sup>16</sup> Ibid.

*Mengatasi Kecemasan Jemaat Gereja Kristen Protestan Indonesia Onan Runggu Kecamatan Sipahutar Tapanuli Utara Sumatera Utara*, hasil penelitian menemukan 80,85% peran pendeta dalam mengatasi kegelisahan gereja pada situasi pandemi,<sup>17</sup> selain itu dalam jurnal yang berjudul *Orangtua dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja* menunjukkan bahwa gereja dan orangtua bersama menjadi teladan bagi anak remaja untuk mencegah remaja terjebak pada penyakit mental.<sup>18</sup> Jurnal ini berbeda juga dengan jurnal yang berjudul *Tantangan Gereja dalam Melayani Penderita Gangguan Mental di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan*, yang menemukan bahwa tantangan dalam pelayanan kesehatan mental jemaat yang berupa ketidakpahaman pelayan atas masalah kesehatan mental yang berujung pada tidak adanya program kongkrit untuk pelayanan ini,<sup>19</sup> dan juga dalam jurnal *Peran Gereja dalam Pembinaan Warga Gereja yang Mengalami Gangguan Mental*, tentang peran penting gereja dalam pembinaan jemaat yang telah mengalami gangguan mental.<sup>20</sup> Sementara itu, penelitian ini akan memberikan sumbangan penelitian mengenai pendekatan yang digunakan dalam konseling pastoral dengan metode yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis jemaat milenial yang menderita *anxiety disorder*. Dengan demikian penulis berharap agar hasil penelitian ini akan dapat menambah wawasan para konselor pastoral ketika menghadapi jemaat milenial yang menderita *anxiety disorder*.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan studi literatur untuk menemukan hubungan yang interaktif, memahami makna dan teori-teori yang mendukung,<sup>21</sup> dengan penekanan pada studi literatur dari jurnal-jurnal terbaru serta buku-buku penunjang yang memiliki wawasan penelitian tentang *anxiety disorder* sebagai sebuah penyakit yang berbeda dengan kecemasan sesaat seperti yang dinyatakan oleh WHO,<sup>22</sup> serta juga mengenai kesejahteraan psikologis, metode konseling pastoral, dan tipikal umum generasi milenial. Semua data

---

<sup>17</sup> andar Gunawan Pasaribu, "Peran Pendeta Dalam Mengatasi Kecemasan Jemaat Gereja Kristen Protestan Indonesia Onan Runggu Kecamatan Sipahutar Tapanuli Utara Sumatera Utara," *Jurnal Christian Humaniora* 4, no. 1 (2020).

<sup>18</sup> Royke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu, and Priscilla Olivia Awuy, "Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja Sitasi," *Humanlight Journal of Psychology* 3, no. 2 (2022).

<sup>19</sup> Esther Epin Tumonglo, "Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan," *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen* 4, No. 1 (2022).

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2014).

<sup>22</sup> WHO, "The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health."

literatur tersebut diolah untuk menemukan sebuah pendekatan konseling pastoral yang bermanfaat dan dapat menolong jemaat milenial penderita *anxiety disorder*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Anxiety Disorder

Berdasarkan *American Psychiatric Association* dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5<sup>TM</sup>*, gangguan kecemasan melibatkan kondisi yang ditandai oleh rasa takut dan rasa cemas yang berlebihan, disertai dengan gangguan perilaku terkait kecemasannya. Rasa takut atau ketakutan merupakan reaksi emosi terhadap ancaman yang nyata atau yang diduga akan terjadi, sementara rasa cemas atau kecemasan merupakan antisipasi terhadap ancaman yang akan datang. Meskipun keduanya memiliki kesamaan, namun juga memiliki perbedaan; ketakutan lebih sering terhubung dengan lonjakan reaksi independen yang diperlukan untuk melawan atau menghindari, pikiran akan bahaya yang langsung dihadapi, dan tindakan untuk melarikan diri. Sementara kecemasan lebih sering terjadi bersamaan dengan ketegangan otot dan sikap waspada ketika mempersiapkan diri menghadapi bahaya yang akan datang serta perilaku berhati-hati atau menghindarinya. Kadang-kadang, tingkat rasa takut atau rasa cemas dikurangi melalui perilaku menghindar yang lebar. Serangan panik yang terjadi tidak hanya terbatas pada gangguan kecemasan, tapi juga dapat terjadi pada gangguan kesehatan mental yang lainnya.<sup>23</sup> Di sini dapat terlihat perbedaan nyata antara ketakutan dan kecemasan yang banyak orang awam tidak memahaminya, sehingga sering kali tumpang tindih dalam pemahamannya.

Jenis-jenis *anxiety disorder* ini antara lain *generalized anxiety disorder* (GAD) yang merupakan kekhawatiran yang timbul secara terus menerus dan menjadi berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas keseharian; *panic disorder* merupakan serangan kepanikan yang terjadi berulang disertai gejala antara lain berkeringat, jantung berdebar kencang, gemetar, pusing, kesemutan, menggigil atau kepanasan, mual, merasa terpisah, dan lain-lain; *social anxiety disorder* yang merupakan perasaan ketidaknyamanan yang sangat signifikan jika berada di depan umum atau di tempat ramai dan berjumpa dengan orang baru; *agoraphobia* adalah perasaan takut dalam jangka waktu lama yang membuat penderitanya perlu pendampingan jika berada di ruangan tertutup atau terbuka, dalam antrean, di

---

<sup>23</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* (Arlington: American Psychiatric Association, 2013, 189).

keramaian, atau di angkutan umum, sehingga membuat penderita tidak bisa keluar rumah sendirian; *specific phobia* ini adalah jenis ketakutan yang berlebihan dan terus menerus terhadap suatu objek atau situasi yang pada umumnya tidak berbahaya, contohnya takut pada peniti, atau cacing.<sup>24</sup> Tiap jenis *anxiety* ini memiliki karakteristik yang berbeda serta rentang serangan yang berbeda pula.

### Faktor Penyebab Anxiety Disorder

Dari berbagai *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan yang berbeda satu sama lain seperti yang dijelaskan di atas, ada perbedaan terkait jenis objek atau keadaan yang memicu rasa takut, rasa cemas, atau perilaku menghindari, serta ide kognitif yang timbul dalam menghadapi serangan. Tapi meski gangguan kecemasan cenderung menyertai satu sama lain, itu dapat dibedakan melalui pemantauan yang teliti terhadap berbagai situasi yang ditakuti atau dihindari, dan terhadap isi dari pikiran atau yang diyakininya.<sup>25</sup> Gangguan kecemasan yang merupakan sebuah gangguan kesehatan sangat berbeda dengan kecemasan atau ketakutan sesaat yang bersifat sementara, yang hanya dipicu oleh tekanan lingkungan yang tidak berlangsung lama.

Beberapa penelitian ilmiah telah dilakukan untuk memeriksa gen penyebab *anxiety* yang berbeda pada setiap jenis *anxiety*, dan penelitian jaringan syaraf yang memicu rasa takut antara lain *stria terminalis*,<sup>26</sup> *amygdala*,<sup>27</sup> *hippocampus*,<sup>28</sup> serta hubungannya dengan daerah *cortical*<sup>29</sup> yang ikut terlibat dalam berbagai gangguan

---

<sup>24</sup> Mary S. Mufford et al., "A Review of Systems Biology Research of Anxiety Disorders," *Brazilian Journal of Psychiatry* 43, no. 4 (2021).

<sup>25</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*.

<sup>26</sup> *Strya terminalis* adalah struktur otak yang berkorelasi dengan kecemasan sebagai respon terhadap pemantauan ancaman. Tetapi situasi menakutkan dibawah sepuluh menit tidak akan memicu reaksi *strya terminalis*. Sehingga diduga responnya terjadi pada stres akut. [https://en.wikipedia.org/wiki/Stria\\_terminalis](https://en.wikipedia.org/wiki/Stria_terminalis) diakses pada 11/4/2023 1:32 PM

<sup>27</sup> *Amygdala* adalah bagian dalam anatomi otak yang berhubungan dengan proses emosi, perilaku, dan memori. Bentuknya seperti kacang almond berada di sisi otak kanan dan kiri. Salah satu fungsi amigdala yang terkait dengan pembahasan ini adalah pengatur respon terhadap ancaman (*fight-or-flight response*). <https://hellosehat.com/saraf/fungsi-amigdala/> diakses pada 11/4/2023 1:24 PM

<sup>28</sup> *Hippocampus* adalah bagian kecil di otak yang berfungsi untuk mengingat informasi baru serta mengaitkannya dengan emosi, berkaitan dengan pembentukan memori. Kerusakan pada *hippocampus* akan menyebabkan gangguan memori, depresi, *Alzheimer*, *gangguan kognitif*, maupun *epilepsi*. <https://www.alodokter.com/mengenal-hippocampus-bagian-otak-yang-penting-untuk-menyimpan-memori> diakses pada 11/4/2023 1:30 PM

<sup>29</sup> *Cortical* atau *cortex cerebral* adalah lapisan tipis yang membungkus sebagian otak besar yang berwarna abu-abu yang tersusun dari *soma* atau badan sel yang bertugas untuk menafsirkan informasi sebagian besar 5 indera, yang seiring waktu lapisan ini mengalami proses pengerutan karena semakin banyak informasi yang disimpannya dari waktu ke waktu. Tanggung jawab *cortical* termasuk berpikir, berbicara, memahami, kesadaran, ingatan, kepedulian, pemecahan masalah, fungsi motorik,

kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan daerah gangguan yang berbeda untuk setiap jenis gangguan kecemasan. Penelitian EWAS menemukan resiko gangguan panik yang dipengaruhi disfungsi kekebalan tubuh. Ada banyak faktor yang terlibat dalam gangguan kecemasan seperti antara lain faktor biologis, fisiologis, maupun lingkungan, sehingga penelitian dengan pendekatan biologi untuk menemukan patofisiologi kecemasan untuk pengembangan pengobatan terhadap itu masih terus berlangsung dikarenakan penelitian ini membutuhkan sampel yang luas.<sup>30</sup>

Efek gangguan kecemasan yang lain pada tubuh selain sistem imun adalah sistem saraf pusat yang terpicu karena kecemasan jangka panjang dan serangan panik, yang kemudian merespon ancaman itu dengan memproduksi hormon dan bahan kimia yang berlebihan sehingga dapat membahayakan kesehatan fisik dalam jangka panjang, serta sistem kardiovaskular juga menjadi terpengaruh dengan detak jantung yang semakin cepat sehingga dapat menaikkan resiko terkena tekanan darah tinggi maupun penyakit jantung, sistem ekskresi dan pencernaan juga terganggu dan menyebabkan masalah pencernaan serta kehilangan nafsu makan, yang ketika sistem pernafasan ini terganggu karena kecemasan maka akan membuat nafas menjadi dangkal dan lebih cepat, serta gangguan lain seperti sakit kepala, otot tegang, insomnia, sampai depresi.<sup>31</sup>

## Generasi Milenial

Memahami siapa yang dimaksud dengan generasi milenial ada beberapa pendapat yang berbeda dari rentang tahun kelahiran. Pakar Sejarah Amerika Neil Howe dan William Strauss dalam bukunya *Millennials Rising, The next great generation* mempopulerkan istilah generasi milenial untuk penggolongan bagi orang yang lahir pada tahun 1982 – 2000. Menurut Howe and Strauss bahwa generasi milenial adalah tautan terbaru dari rantai generasi yang panjang dan untuk mengidentifikasi persona dari generasi ini dapat dilihat dari tiga atribut yaitu : penerimaan dalam generasi secara umum (persepsi generasi yang diterima mulai muncul saat remaja dan memuncak saat pertengahan kuliah, menikah, atau pada saat sedang bekerja); keyakinan dan perilaku umum (kesamaan sikap dan tendensi

---

pengambilan keputusan, perhatian, hingga kewaspadaan. <https://hellosehat.com/saraf/fungsi-korteks-serebral/> diakses pada 11/4/2023 1:51 PM

<sup>30</sup> Mufford et al., "A Review of Systems Biology Research of Anxiety Disorders."

<sup>31</sup> Halodoc, "Mengidap Gangguan Kecemasan, Ini Dampaknya Pada Tubuh," <https://www.halodoc.com/artikel/mengidap-gangguan-kecemasan-ini-dampaknya-pada-tubuh>.



dalam pemilihan pekerjaan, kesehatan, sex, obat-obatan, keluarga, politik, maupun agama); serta lokasi yang umum.<sup>32</sup> Menurut Elwood Carlson dalam bukunya *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom*, generasi milenial adalah yang lahir dalam rentang 1983-2001.<sup>33</sup> Sementara jika mengacu pada *Generation Theory* yang digagas Karl Mannheim 1923 maka didapatkan bahwa generasi milenial adalah generasi yang lahir pada tahun 1980-2000. Generasi milenial ini juga disebut generasi Y, yang istilah ini dipakai awalnya oleh editorial sebuah koran besar di USA.<sup>34</sup> Peneliti menggunakan acuan tahun 1980-2000 sebagai rentang usia generasi milenial.

Ciri generasi milenial yang paling terlihat dibanding generasi sebelumnya adalah ditandai dengan pemanfaatan media komunikasi digital. Generasi ini dibesarkan oleh kemajuan teknologi sehingga generasi milenial terkenal kreatif, informatif, dan produktif. Kesehariannya lekat dengan teknologi untuk memacu produktifitas dan efisiensi. Teknologi seperti telepon pintar digunakan tidak hanya untuk komunikasi tapi juga untuk keseharian seperti bekerja (*digital nomad*), berbelanja *online*, atau transportasi *online*. Dalam hal komunikasi, generasi milenial cenderung lebih terbuka, reaktif atas segala perubahan baik politik maupun ekonomi dan lainnya. Generasi ini memiliki kesempatan untuk berinovasi secara luas melalui ekosistem digital. Dalam bidang pendidikan, generasi ini sangat terbuka dan optimis. Sedangkan dalam hal bekerja menurut survey Gallup dalam Buku Profil Generasi Milenial, kecenderungan para milenial ini bekerja tidak hanya fokus pada uang tapi pada cita-cita, tidak mengejar kepuasan dalam bekerja tapi lebih pada pengembangan diri, mereka tidak menyukai atasan yang terlalu mengontrol dan memerintah, mereka menyukai hubungan yang dibangun dengan komunikasi daripada sekedar peninjauan tahunan, mereka lebih suka mengembangkan kelebihanannya daripada memperbaiki kekurangannya, dan bagi para milenial ini pekerjaan adalah bagian dari hidup mereka.<sup>35</sup>

### ***Generasi Milenial dan Anxiety Disorder***

Dalam *The Irish Times*, Niamh Delmar menulis bahwa *anxiety disorder* telah

---

<sup>32</sup> Neil Howe and William Strauss, *MILLENNIALS RISING The Next Great Generation* (Knopf Doubleday Publishing Group, 2009).

<sup>33</sup> Elwood Carlson, *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom, The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom* (Springer, 2008).

<sup>34</sup> badan Pusat Statistik Bps, *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*, ed. Ali Said et al., *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak* (Kementrian Pendidikan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018) 14.

<sup>35</sup> Ibid.

menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum sehingga disebut dengan *silent pandemic*. Menurut *Mental Health Ireland*, 1 dari 6 orang setiap tahunnya mengalami masalah kesehatan mental seperti *anxiety* dan terus meningkat setiap tahunnya.<sup>36</sup> Kehidupan keseharian generasi milenial yang dekat dengan dunia maya, memungkinkannya menuntut hidupnya sama seperti *influencer* yang diikutinya. Tuntutan pergaulan dan hidup hedon yang sering kali menekan generasi ini untuk mengikuti *tren fashion*, dan gaya hidup modern lainnya. Tekanan pergaulan inilah yang membuat timbulnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang bersumber dari lingkungan. Dan banyak sekali generasi milenial yang tidak sadar telah mengalami masalah kesehatan mental.<sup>37</sup> Terlepas dari penyebab lingkungan, *anxiety* yang dialami generasi milenial juga dapat timbul dari faktor biologis yang tidak bisa dengan mudah dicegah.

Dari hasil Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013 mencatat prevalensi gangguan mental emosional anak usia >15 tahun keatas sebesar 5 persen lebih atau sekitar 14 juta orang dengan gejala depresi dan kecemasan pada generasi milenial. Pada hasil Riskesdas 2018 ada kenaikan menjadi 9.8 persen. Ini merupakan lonjakan yang sangat drastis, hampir 100 persen.<sup>38</sup> Peningkatan yang terjadi dalam rentang 5 tahun pada hasil Riskesdas ini adalah kondisi diluar *pandemic effect*. Dapat diperkirakan kenaikan gangguan mental akan dapat menjadi lebih tinggi lagi dalam periode pandemi dan sesudahnya. Ini mengacu pada peningkatan 25 persen prevalensi kecemasan seperti laporan WHO yang disampaikan sebelumnya.

## Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan pandangan *Ryff*, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu kondisi seseorang yang tidak hanya bebas dari segala tekanan dan masalah-masalah mental saja, tetapi melebihi itu semua yaitu sebuah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri maupun kehidupan masa lalunya (*self-acceptance*), mengembangkan diri (*personal growth*), berkeyakinan bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan (*purpose in life*),

---

<sup>36</sup> Niamh Delmar, "Generation Panic: Why Is There so Much Anxiety among Millennials?," *The Irish Times*, June 11, 2018, <https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/generation-panic-why-is-there-so-much-anxiety-among-millennials-1.3521341>.

<sup>37</sup> BPS, *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*.

<sup>38</sup> Kemenkes RI, "RISKESDAS 2018.Pdf," *Riset Kesehatan Dasar* (Kemenkes RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018), [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf).

mempunyai hubungan positif yang berkualitas dengan orang lain (*positive relationship with others*), memiliki kapasitas guna menata kehidupan dan lingkungannya dengan lebih efektif (*environmental mastery*), dan memiliki kesanggupan untuk mengambil tindakan sendiri (*autonomy*). Konsep Ryff ini juga mengacu pada pendapat Rogers mengenai orang yang berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pendapat Maslow mengenai aktualisasi diri (*selfactualization*), pendapat Jung mengenai individuasi (*individuation*), pandangan Allport mengenai kematangan, pandangan Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, pandangan Neugarten mengenai kepuasan hidup, serta pendapat Johada mengenai kriteria positif individu yang bermental sehat.<sup>39</sup>

Ada enam dimensi yang menyatakan seseorang memiliki kesejahteraan psikologis, yaitu pertama seseorang memiliki penerimaan diri (*selfacceptance*) adalah merupakan ciri utama dari seseorang yang memiliki kesejahteraan mental atau psikologis dengan menunjukkan bahwa ia dapat mencapai potensi diri dengan matang dan efektif sehingga mampu menerima masa lalunya dan menghadapi sejarah hidupnya. Kedua, seseorang yang pasti memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) terlihat dari kemampuannya untuk untuk mengasihi orang lain, memiliki hubungan yang hangat, mempercayai rekan-rekannya, mampu memuaskan pihak lain, memiliki empati, dapat mencintai, memahami arti memberi dan menerima, dan juga mampu memperhatikan kesejahteraan orang lain. Ketiga, individu ini memiliki sikap otonomi (*autonomy*), yang artinya ia memiliki kendali atas penilaian diri mereka sendiri, tanpa tergantung dari sikap dan persetujuan orang lain untuk menilai dirinya dengan standar internalnya, sehingga ia menjadi pribadi yang mandiri. Keempat, mampu memilih dan menciptakan, serta menguasai lingkungan (*environmental mastery*) yang cocok dan sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya sendiri. Kelima, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas (*purpose of life*). Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi akan ditunjukkan dengan keyakinannya yang kuat akan sesuatu yang menyatakan eksistensi mereka. Keenam, memiliki pertumbuhan pribadi yang optimal (*personal growth*) sehingga ia mampu menggali potensi dirinya dan terus berkembang secara psikologis.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Ryff, *"Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."*

<sup>40</sup> Ibid.

## Konseling Pastoral

### *Definisi Konseling*

Berdasarkan *British Association Counselling* (1984) bahwa istilah “konseling” mencakup pekerjaan dengan orang-orang dan menjalin hubungan yang kemungkinan bersifat pengembangan, dukungan atas krisis, pemberian psikoterapi, pembimbingan, dan pemecahan masalah. Dengan tugas konseling itu sendiri adalah memberikan peluang kepada klien (konseli) untuk bereksplorasi, menemukan, dan juga memperjelas cara-cara hidupnya dengan lebih memuaskan dan berdaya guna.<sup>41</sup> Berdasarkan *MIND (The Mental Health Charity)*, konseling adalah menyediakan waktu dan ruang yang terorganisir bagi orang yang datang untuk berbicara tentang masalah mereka serta mengeksplorasi perasaan-perasaan mereka yang sulit, di dalam lingkungan yang dapat dipercaya, aman dari gangguan, serta dapat dijaga kerahasiaannya. Seorang konselor harus bisa menghormati sudut pandang konseli (klien), sambil membantu konseli menangani masalahnya, mengatasi krisis yang dihadapi konseli, memperbaiki hubungan konseli, atau mengembangkan cara hidup konseli yang lebih baik. Konselor biasanya tidak menawarkan nasihat, tapi sebaliknya konselor membantu konseli untuk mendapatkan wawasan baru tentang perasaan dan perilaku konseli yang dapat mengubah perilaku konseli, jika dibutuhkan. Konselor melakukan ini dengan cara mendengarkan apa yang konseli katakan dan memberi komentar dari sudut pandang profesional si konselor. Kata 'konseling' itu sendiri mencakup spektrum yang cukup luas, dimulai dari seseorang yang sangat terlatih hingga seseorang yang mampu menggunakan keterampilan konseling (mendengarkan, merefleksikan kembali apa yang konseli katakan, atau mengklarifikasikannya, dan lainnya) sebagai bagian dari peran lain, seperti juga peran keperawatan.<sup>42</sup>

### *Lingkup Konseling Pastoral*

Kegiatan konseling pastoral atau yang juga sering disebut dengan pelayanan pastoral “*pastoral care*” merupakan sarana yang dapat digunakan gereja untuk memperlengkapi jemaatnya agar mengalami pertumbuhan dan pemulihan hubungannya dengan Allah, dengan orang lain, dan terlebih dengan dirinya

---

<sup>41</sup> John McLeod, *AN INTRODUCTION TO COUNSELLING*, 3rd ed. (Open University Press, 2004) 7.

<sup>42</sup> Sally Aldridge, *A Short Introduction To Counselling*, I. (SAGE Publications, 2014).

sendiri.<sup>43</sup> Batasan konseling pastoral yang diberikan oleh Clinebell adalah bahwa konseling pastoral merupakan satu dimensi dari *pastoral care* yang memanfaatkan berbagai metode penyembuhan (terapi) untuk menolong orang menghadapi masalah dan krisisnya dengan lebih berkembang, dengan demikian mengalami penyembuhan dari kehancurannya.<sup>44</sup>

Julianto merumuskan lima perbedaan konseling pastoral dan konseling secara umum, yaitu pertama, fokus utama konseling pastoral adalah menolong pemulihan relasi jemaat dengan Tuhan, sebelum menyelesaikan masalahnya; kedua, dalam melakukan konseling tidak hanya dua pihak antara konselor dan konseli tapi juga melibatkan Tuhan (trialog) terlihat dengan melibatkan doa, firman Tuhan, dan mendengar tuntunan Roh Kudus untuk mencapai tujuan pertumbuhan spiritual konseli; ketiga, konseling pastoral bertujuan membuat jemaat (konseli) hidup dengan mengerti panggilan Tuhan dan membantunya untuk dapat memiliki daya tahan serta tangguh dalam menghadapi tantangan hidupnya; keempat, melalui firman Tuhan konseli dibantu untuk bisa mengelola konflik dalam hidupnya agar dapat memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain; kelima, konseling pastoral melakukan integrasi antara ilmu teologi dengan ilmu sosial seperti psikologi dan sosiologi.<sup>45</sup>

Menurut Wayne Oates (1974), konseling yang merupakan disiplin ilmu nonmedis memiliki sasaran untuk memfasilitasi, menumbuhkan perkembangan pribadi konseli, serta menolong konseli untuk mengubah pola hidup yang membuat mereka mengalami kehidupan yang tidak berbahagia, dan kecewa.<sup>46</sup> Jadi ada batasan yang cukup jelas antara konseling umum dan konseling pastoral dari segi latar belakang konselor, pendekatan, dan juga ruang lingkupnya.

Berbagai pendekatan psikologis dan terapeutik dapat dilakukan untuk membantu mengatasi *anxiety disorder* selain obat-obatan. Dengan *Cognitive Behavioral Therapy*, penyembuhan gejala *anxiety* yang berlebihan dapat dicapai melalui penargetan perubahan pada keyakinan disfungsional dan perilaku *maladaptive* penderitanya<sup>47</sup>. Terapi lainnya seperti *examined acceptance and*

---

<sup>43</sup> Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor Panduan Lengkap Belajar Konseling*, ed. Roswitha Ndraha, I. (Bandung: Yayasan Pelikan, 2019), 20.

<sup>44</sup> Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*, Rev. (Nashville: Abingdon Press, 1984).

<sup>45</sup> Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor Panduan Lengkap Belajar Konseling*. 24

<sup>46</sup> Wayne Oates, *Pastoral Counseling* (Philadelphia: The Westminster Press, 1974), 9.

<sup>47</sup> Fatmawati - Fatmawati, "Health Anxiety And Psychological Well-Being Among Physicians During Coronavirus Pandemic (Kecemasan Kesehatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter Selama Pandemi Virus Corona)," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2022).

*commitment therapy* (ACT), *mindfulness-based therapy* (*mindfulness based cognitive therapy* /MBCT atau *mindfulness-based stress reduction/ MBSR*), dan dapat juga dilakukan *psychodynamic therapy*. Dalam jurnal *Neurocircuitry of treatment in anxiety disorders*, Baumel dkk menemukan bahwa pengobatan *anxiety* yang dilakukan dengan psikoterapi dan farmakologis yang sama bagi semua jenis gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah kurang efektif, sehingga perlu disesuaikan dengan karakteristik kepribadian, kognitif, dan genetic penderitanya.<sup>48</sup>

Dari bahasan literatur diatas dapat dilihat bahwa pengobatan terhadap *anxiety* masih terus diupayakan lewat berbagai penelitian ilmiah. Gereja dalam hal ini konselor pastoral, perlu menyadari bahwa *anxiety* sebagai sebuah gangguan kesehatan perlu disikapi dengan bijaksana tanpa menghakimi penderitanya. Jemaat milenial yang rentan dengan gangguan ini perlu dirangkul dengan hangat agar mereka merasa diterima dan dipahami ketika mereka sedang berjuang dengan gangguan kecemasannya. Melalui pelayanan konseling pastoral, gereja dapat mengambil bagian untuk membantu jemaat milenial yang menderita *anxiety*. Konseling pastoral dapat menjadi pengobatan alternatif bagi penderita *anxiety*. Pendekatan konseling pastoral yang digunakan akan sangat efektif jika dapat meningkatkan *psychological well-being* konseli dengan melakukan strategi *cognitive behavior* (konselor membantu konseli mengubah perilaku kognitif melalui beberapa kegiatan yaitu dengan mengidentifikasi perilaku yang menimbulkan masalah, mengamatinya, mencatat di buku harian, mengevaluasi, mengatur konsekuensi perilaku, serta mengeksplorasi resiko jika tidak berubah), strategi simbolis (menggunakan simbol atau metafora yang mewakili perasaan, pemikiran, kepercayaan, hubungan, orang, dan berbagai hal lain untuk membantu konseli mengungkapkan informasi dirinya yang sulit ia ungkapkan), strategi kreatif (konselor mengajak konseli menginterpretasikan dirinya dengan menggambar baik tema bebas, keluarga, maupun menggunakan garis, bentuk, dan warna), atau strategi psikoedukatif (untuk membantu konseli dalam proses pencarian diri melalui kuestioner, genogram, konsep lingkaran, serta analisis transaksional untuk menganalisa hubungan).<sup>49</sup>

Mengingat batasan konseling pastoral termasuk diantaranya kompetensi konselor, maka untuk menjawab kebutuhan ini dapat mengacu dari acuan literatur di atas, serta mengamati gejala yang ditunjukkan konseli ketika dalam serangan

---

<sup>48</sup> W. Tommy Baumel et al., "Neurocircuitry of Treatment in Anxiety Disorders," *Biomarkers in Neuropsychiatry*, 2022.

<sup>49</sup> Geldard and Geldard, *Konseling Remaja*.159,267-431

cemas. Dalam pengamatan penelitian ada beberapa reaksi tubuh penderita yang khas terjadi, yaitu seperti berdebar, perut mulas, berkeringat dingin, tremor di tangan atau leher, kaku dan kejang otot, emosional, serta yang terparah penderita mengalami singkup (kehilangan kesadaran) sesaat. Serangan kecemasan ini dapat terjadi tanpa pemicu yang jelas dan diluar kendali penderita. Serangan yang berulang membuat penderita menjadi kehilangan kepercayaan diri dan hal itu memicu semakin parah kondisi kecemasan yang dialaminya. Seperti lingkaran setan yang membuat si penderita sulit melepaskan diri dari kecemasan spontan yang timbul.

Ketika konseli yang merupakan penderita *anxiety* datang untuk konseling biasanya dengan keluhan sulit beradaptasi, mengalami masalah rendah diri, dan kecemasan terhadap banyak hal. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam konseling pastoral, antara lain:

Pertama, fokus pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) konseli dalam hal ini jemaat milenial. Menurut penelitian yang dilakukan Fatmawati menemukan adanya korelasi signifikan antara kecemasan kesehatan dan kesejahteraan psikologis pada dokter-dokter di Provinsi Aceh dalam menangani wabah covid-19.<sup>50</sup> Penelitian ini mengembangkan kemungkinan jika program konseling pastoral yang dilakukan gereja pada jemaat milenialnya yang menderita *anxiety disorders* dilakukan dengan penekanan pencapaian kesejahteraan psikologis. Terapkan tujuan konseling dengan berfokus pada kesejahteraan psikologis konseli.

Kedua, membantu agar dapat terjadinya katarsis emosi konseli. Dua cara konselor pastoral membantu pelepasan emosional konseli (katarsis emosi), yaitu : mendengarkan dengan empati (*by listening with caring empathy*) dan merespon emosi yang diungkapkan konseli.<sup>51</sup> Penderita *anxiety* juga sering menunjukkan *mood swing* yang mengganggu. Sesi konseling adalah momen yang baik bagi konseli untuk belajar mengelola emosi negatifnya.

Ketiga, pelayanan tanpa *judgement*. Metode konseling yang baik menurut Howard Clinebell adalah menghindari pertanyaan diluar yang dibutuhkan untuk mengumpulkan fakta penting. Ini dapat membuat konseli jauh dari perasaan sebenarnya; Konselor menanyakan tentang perasaannya yang sebenarnya terhadap

---

<sup>50</sup> Fatmawati, "Health Anxiety And Psychological Well-Being Among Physicians During Coronavirus Pandemic (Kecemasan Kesehatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter Selama Pandemi Virus Corona)."

<sup>51</sup> Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*.

sesuatu pemicu masalah; Konselor meresponi perasaan yang diungkapkan konseli untuk menegaskan kembali emosi yang dialami konseli; memperhatikan pintu ke arah level komunikasi perasaan seperti: kata-kata yang menyatakan perasaan, emosi dalam suara, ekspresi, gestur tubuh, terlalu banyak protes, kontradiksi diri (yang mengesankan ada konflik dalam diri), atau ketika diskusi tentang kebutuhan hubungan yang memuaskan dengan orang tua/pasangan/anak, respon dari konseli sering kali menunjukkan tingkatan emosi mereka saat itu; Konselor secara khusus berhati-hati terhadap perasaan negatif. Seringkali perasaan ini ditekan dan perlu secara psikologis ditampilkan dalam penerimaan sebuah hubungan; Konselor perlu menghindari interpretasi terlalu dini terhadap mengapa seseorang bersikap atau merasakan sesuatu, dan juga perlu menghindari terlalu cepat dalam memberi saran.<sup>52</sup>

Konselor pastoral harus memiliki keyakinan bahwa sesulit apapun kondisi medis maupun psikis penderita *anxiety*, konselor harus memberi ruang bagi Tuhan untuk bekerja. Alkitab memberikan bukti yang cukup akan kemampuannya untuk mengubah kesadaran manusia, mengubah pola perilaku manusia dan membuka pemikiran baru tentang realitas melalui cara yang mempengaruhi individu sehingga membentuk budaya manusia.<sup>53</sup> Lukas 15:11-32 menceritakan tentang kisah anak yang meninggalkan rumah bapanya dan hidup hidup berfoya-foya. Kesulitan hidup yang dirasakan membuatnya kemudian menyadari keadaannya dan mengakui dosanya serta kembali pulang ke rumah bapanya. Alkitab, yang merupakan buku kehidupan, mampu mengubah kehidupan manusia sehingga menghasilkan model-model perilaku yang baru<sup>54</sup>. Perubahan perilaku terjadi dalam hidup yang ada di dalam Tuhan, 2 Korintus 5:17 (TB) Jadi siapa yang ada di dalam Kristus, ia adalah ciptaan baru yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang. Perubahan dalam roh dan pikiran juga dapat terjadi, Efesus 4:23-24 sehingga menyebabkan model perilaku baru yang sesuai Alkitab (contoh perubahan perilaku dalam ayat 25-32 yaitu berkata benar, tidak menjadi pemaarah, tidak mencuri lagi, memperkatakan kata-kata yang membangun, tidak pahit hati, tidak geram, tidak bertikai, tidak memfitnah, tidak berbuat jahat, memiliki kasih dan pengampunan).

Jemaat milenial dengan irama hidup yang begitu cepat dan dinamis mendatangkan tekanan baik secara sadar maupun tidak semakin memperburuk

---

<sup>52</sup> Ibid.

<sup>53</sup> Willem J. Smith, "Soul and Psyche: The Bible in Psychological Perspective," *HTS Theologiese Studies / Theological Studies*, 2004.

<sup>54</sup> Ibid.



kondisi psikis penderita *anxiety*. Membangun hubungan yang teratur dan konsisten dengan Tuhan akan menumbuhkan keyakinan yang sangat menolong penderita dalam mengatasi serangan kecemasannya. Psikologi Kristen seperti konseling pastoral dapat mengarahkan penderita membangun hubungan doa yang teratur. Kehidupan religius seperti doa yang teratur amat sangat membantu proses penyembuhan kecemasan<sup>55</sup> dan memperingan gejala serta frekuensi kekambuhan karena penderita mengalami fase tenang.

## KESIMPULAN

Generasi milenial yang merasa mendapat stigma lemah iman, kurang percaya, bahkan berdosa hanya karena mengalami fase cemas atau *phobia* akan sesuatu, sehingga tidak mengherankan ketika kemudian menjadi enggan mengikuti sesi konseling pastoral. Tak jarang bahkan akhirnya menjauhi gereja karena perasaan tertuduh berdosa karena memiliki perasaan cemas. Perlu diingat bahwa *anxiety disorder* bukanlah sebuah dosa atau kelemahan iman. Tapi dapat merupakan suatu gangguan kesehatan, seperti yang tercantum dalam daftar penyakit yang dirilis oleh WHO.

Dari pemaparan literatur di atas, penderita *anxiety* akan sangat terbantu ketika ia bisa mencapai kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*); yaitu dengan memiliki kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya baik masa lalu maupun masa kini, sehingga ia mampu memiliki tujuan hidup yang terarah dan terus berkembang secara psikologis dengan matang, serta memiliki kesanggupan untuk tidak bergantung pada pendapat orang lain atas dirinya yang membuatnya bisa pula berempati dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) inilah yang membuat ia akhirnya mampu menguasai lingkungannya secara positif. Sesi konseling pastoral yang dibawakan tanpa menyudutkan kelemahan iman tapi justru memberi ruang bagi jemaat milenial yang sedang berjuang mengatasi sakitnya agar bisa menemukan harapan baru dan sebuah penerimaan yang hangat dari gereja sangat diperlukan. Itu dapat menjadi antidepresan yang baik untuk roh, jiwa, serta pikirannya, dan yang membawa tubuhnya menjadi semakin sehat pula. Sehingga dapat membantu generasi milenial penderita *anxiety disorder* dalam menghadapi penyebab faktor biologis yang tidak bisa ia kendalikan, dengan mencapai

---

<sup>55</sup> Victor Deak and Ruth Caroline Mengga, "The Role of Prayer as Spiritual-Religious Coping in the Healing Process in the Perspective of Christian Psychology," *International Journal of Social and Management Studies* 4, no. 4 (2023): 54–64.

kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) melalui bantuan konseling pastoral di gereja.

## REFERENSI

- Aldridge, Sally. *A Short Introduction To Counselling*. I. SAGE Publications, 2014.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.
- Badan Pusat Statistik. "Hasil Sensus Penduduk 2020 Indonesia." *Bps.Go.Id*, no. 27 (2021).
- Baumel, W. Tommy, Lu Lu, Xiaoqi Huang, Andrew T. Drysdale, John A. Sweeny, Qiyong Gong, Chad M. Sylvester, and Jeffrey R. Strawn. "Neurocircuitry of Treatment in Anxiety Disorders." *Biomarkers in Neuropsychiatry*, 2022.
- Biromo SpKJ, Anastasia. "Gangguan Kecemasan." *Siloam Hospital Website*. Last modified 2023. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/anxiety-disorder>.
- BPS, Badan Pusat Statistik. *Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial Indonesia*. Edited by Ali Said, Indah Budiati, Rahayu Tria Rosalina Budi, and Anugrah Rahardo. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. Kementerian Pendidikan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018.
- Calvaneoza, Christo, and Yanto Hermanto. "Peran Pastoral Konseling Yang Berdampak Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat Dewasa Muda." *Missio Ecclesiae* 12, no. 1 (2023).
- Carlson, Elwood. *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom*. *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom*. Springer, 2008.
- Clinebell, Howard. *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*. Rev. Nashville: Abingdon Press, 1984.
- Deak, Victor, and Ruth Caroline Mengga. "The Role of Prayer as Spiritual-Religious Coping in the Healing Process in the Perspective of Christian Psychology." *International Journal of Social and Management Studies* 4, no. 4 (2023): 54–64.
- Delmar, Niamh. "Generation Panic: Why Is There so Much Anxiety among Millennials?" *The Irish Times*, June 11, 2018. <https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/generation-panic-why-is-there-so-much-anxiety-among-millennials-1.3521341>.

- Fatmawati, Fatmawati -. "Health Anxiety And Psychological Well-Being Among Physicians During Coronavirus Pandemic (Kecemasan Kesehatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter Selama Pandemi Virus Corona)." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2022).
- Geldard, Katryn, and David Geldard. *Konseling Remaja*. Terjemahan. Pustaka Pelajar, 2011.
- Gravity Leadership. "Mental Health and Church." <https://gravityleadership.com/mental-health-church/>.
- Halodoc. "Mengidap Gangguan Kecemasan, Ini Dampaknya Pada Tubuh." <https://www.halodoc.com/artikel/mengidap-gangguan-kecemasan-ini-dampaknya-pada-tubuh>.
- Howe, Neil, and William Strauss. *Millennials Rising The Next Great Generation*. Knopf Doubleday Publishing Group, 2009.
- Indah, Ardhike. "Deklarasi Relio-Mental Health Indonesia, Kalahkan Stigma Kesehatan Jiwa Dengan Pendekatan Agama." *TribunJogja*. Jogja, October 2022. <https://jogja.tribunnews.com/2022/10/10/deklarasi-relio-mental-health-indonesia-kalahkan-stigma-kesehatan-jiwa-dengan-pendekatan-agama>.
- Kemenkes RI. "RISKESDAS 2018.Pdf." *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf).
- Kumowal, Royke Lantupa, Heliyanti Kalintabu, and Priscilla Olivia Awuy. "Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja Sitasi." *Humanlight Journal of Psychology* 3, no. 2 (2022).
- McLeod, John. *An Introduction To Counselling*. 3rd ed. Open University Press, 2004.
- Mufford, Mary S., Dennis van der Meer, Ole A. Andreassen, Raj Ramesar, Dan J. Stein, and Shareefa Dalvie. "A Review of Systems Biology Research of Anxiety Disorders." *Brazilian Journal of Psychiatry* 43, no. 4 (2021).
- National Institute of Mental Health. "Gangguan Kecemasan." Last modified 2023. Accessed December 8, 2023. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>.
- Oates, Wayne. *Pastoral Counseling*. Philadelphia: The West-minster Press, 1974.
- Pasaribu, Andar Gunawan. "Peran Pendeta Dalam Mengatasi Kecemasan Jemaat Gereja Kristen Protestenstan Indonesia Onan Runggu Kecamatan Sipahutar Tapanuli Utara Sumatera Utara." *Jurnal Christian Humaniora* 4, no. 1 (2020).
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of

- Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989).
- Simanjuntak, Julianto. *Perlengkapan Seorang Konselor Panduan Lengkap Belajar Konseling*. Edited by Roswitha Ndraha. I. Bandung: Yayasan Pelikan, 2019.
- Smith, Willem J. "Soul and Psyche: The Bible in Psychological Perspective." *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Tumonglo, Esther Epin. "Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan." *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen* 4, no. 1 (2022).
- Unicef. "What Is Anxiety? Feelings of Anxiety among Children Are Preventable and Treatable." Last modified 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>.
- WHO. "ANXIETY DISORDER." Last modified 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.
- — —. "The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health." *The WHO special initiative for mental health (2019-2023)* (2023). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981>.
- World Health Organization. "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide." Last modified 2022. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.